


Unité 3: La Vie Contemporaine
La Santé et le Bien-Être

<http://www.bonjourdefrance.com/exercices/contenu/le-sport-et-la-sante.html>


LE SPORT C'EST LA SANTÉ



10 RÉFLEXES en or pour la préserver


- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor



Répondez aux questions suivantes après avoir lu le texte
--

1. Il s'agit de quel type de document?
 - a) *Une lettre qui pose des questions sur la santé*
 - b) *Une publicité pour la bonne alimentation*
 - c) *Une affiche qui présente des conseils d'exercice*
 - d) *Un argumentaire scientifique sur le stress*

2. Quel est l'objectif de ce document :
 - a) *Informar*
 - b) *Présenter une information scientifique*
 - c) *Divertir*
 - d) *Former une opinion*

3. Quel type d'organisation est à l'initiative de cette campagne ?
 - a) *Une organisation non gouvernementale*
 - b) *Une entreprise*
 - c) *Un hôpital*
 - d) *Une institution gouvernementale*

4. À qui s'adresse cette campagne ?
 - a) *Aux enfants et personnes âgées*
 - b) *Aux sportifs de haut niveau*
 - c) *Aux personnes qui ne font pas de sport*
 - d) *Aux personnes qui pratiquent une activité physique*

5. Dans quel endroit serait-il rare de voir affiché ce document ?
 - a) *Dans une salle de sport*
 - b) *Dans un hôpital*
 - c) *À la poste*
 - d) *Dans un centre social*

Écrivez le numéro de la catégorie après l'expression associée

1. ACTIVITÉ PHYSIQUE

2. PARTIES du CORPS

3. SYMPTÔMES

COMPÉTITION <input type="text"/>	ESSOUFFLEMENT <input type="text"/>
COEUR <input type="text"/>	MALAISE <input type="text"/>
POITRINE <input type="text"/>	TÊTE <input type="text"/>
FIÈVRE <input type="text"/>	COURBATURES <input type="text"/>
ACTIVITÉ <input type="text"/>	ENTRAÎNEMENT <input type="text"/>
DOULEUR <input type="text"/>	RÉCUPÉRATION <input type="text"/>
JAMBES <input type="text"/>	PALPITATION <input type="text"/>

